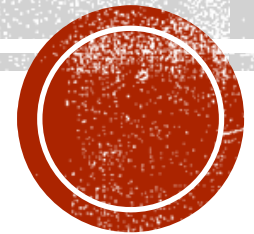


# LA PROCASTINACION



- La puntualidad es necesaria para dotar a nuestra personalidad de carácter, orden y eficacia, pues al vivir este valor en plenitud estamos en condiciones de realizar más actividades, desempeñar mejor nuestro trabajo, **ser** merecedores de confianza



Yo procrastino,  
tú procrastinas...



# Definición

"Procrastination is the thief of time". Proverbio anglosajón.

## PROCRASTINAR

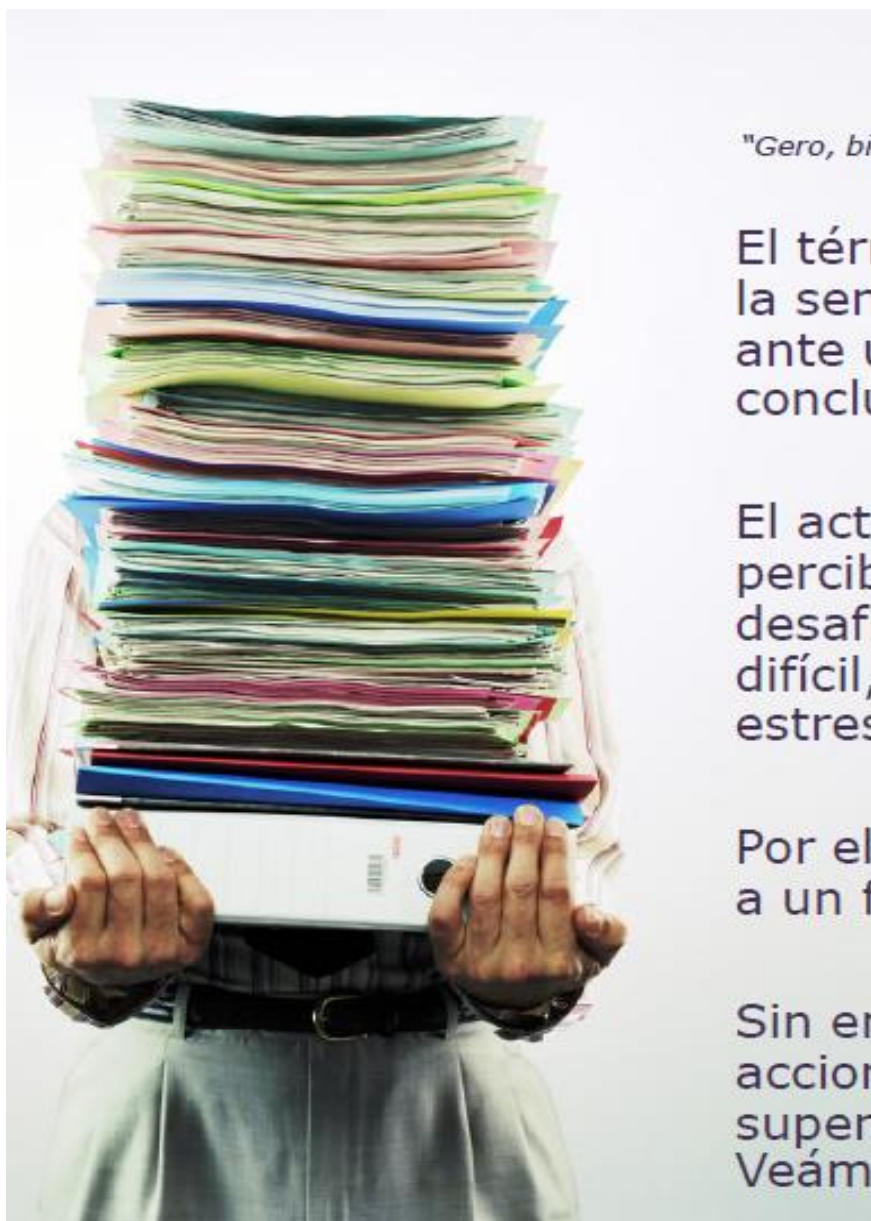
Del latín *procrastinare*.

Diferir, aplazar, posponer.



Es la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables.





# Definición

"Gero, bihar eta sekula ez, senideak dira". Esaera zaharra.

El término se aplica comúnmente a la sensación de ansiedad generada ante una tarea pendiente de concluir.

El acto que se pospone suele percibirse como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante.

Por ello, se autojustifica posponerlo a un futuro *sine die* idealizado.

Sin embargo, la mayoría de acciones que postergamos no superan nuestras posibilidades. Veámoslo a continuación.



# Origen del hábito

*"Gaur biharko, bihar etziko, egin gabe ez du utziko". Esaera zaharra*



# Situaciones de la vida en las que procrastinamos

*"No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy". Refranero español.*



## Tareas cotidianas

Aplazamos actividades necesarias para funcionar en el día a día. P.ej.: ir al banco, hacer la compra, ir al médico, arreglarse la ropa, cortarse el pelo, etc. Esto provoca sensación de caos, de no poder llegar a todo, de frustración, debido a la acumulación de tareas pendientes.



## Compromiso personal

Impedimos que nuestra vida mejore en diversos ámbitos. No hacemos formación, no hacemos ejercicio, no aprovechamos las oportunidades de mejora profesional, no dejamos hábitos como fumar, no resolvemos problemas familiares, etc. Esto produce sentimientos de insatisfacción, inseguridad, inferioridad y estancamiento.



## Compromiso con los demás

Desatendemos nuestros compromisos adquiridos, incumplimos obligaciones laborales, no respetamos los plazos, desatendemos citas profesionales, no preparamos las reuniones, hacemos perder el tiempo a los demás, etc. Como consecuencia, perderemos la confianza y el respeto de los demás.



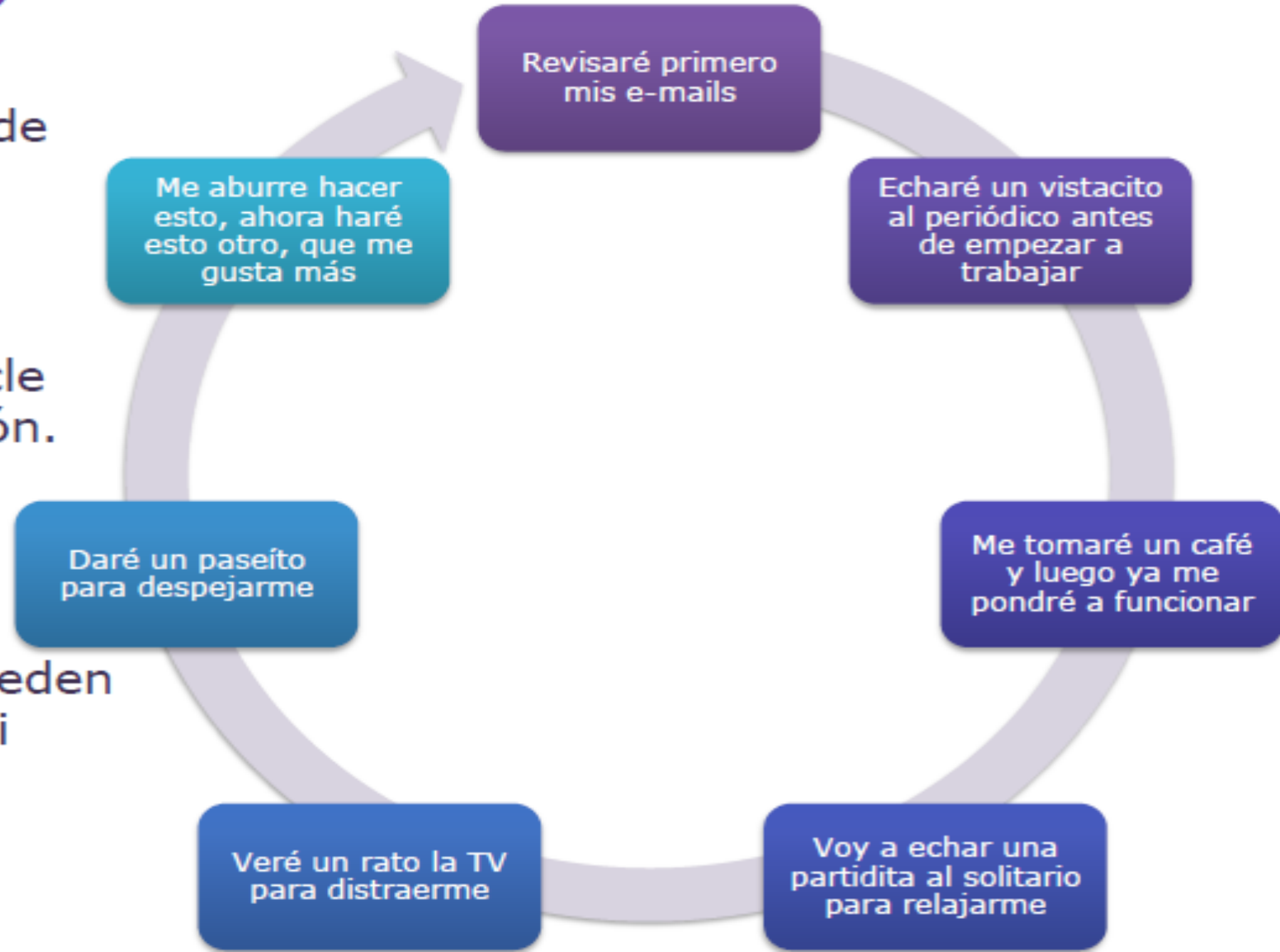
# Trampas

*"Biharko dionak, bego dio". Esaera zaharra.*

## ¿Te suena?

Estas son algunas de las trampas más habituales que nos desvían de nuestra tarea, y con ellas entramos en el bucle de la procrastinación.

Las excusas se suceden y no empezamos ni terminamos nunca la tarea.



# ¡HAZLO YA!

- 
- Resuelve tus asuntos en el momento.
  - Responder de inmediato es algo que atrae a los demás, porque la mayoría acostumbra a dejar las cosas para más tarde.

- 
- Todo lo que no hagas ahora, lo tendrás que hacer más tarde.
  - Si esperas, te agobiarás pensando que lo tienes que hacer y que, además, no puedes olvidar hacerlo.

- 
- Si realmente no lo puedes hacer de inmediato, colócalo en tu agenda y apunta fecha y hora.
  - Reestructura tu vida de forma que puedas responder de inmediato.

